

今天是世界睡眠日 健康睡眠 人人共享

本报讯(记者刘波)今天是世界睡眠日,今年世界睡眠日中国主题是“健康睡眠 人人共享”。市中研附院心身疾病科医师严安、老年病科主任医师张民介绍,不能睡、不想睡、睡不着等睡眠现象越来越常见。持续的睡眠障碍可导致心血管疾病、内分泌疾病,甚至精神疾病的发生。2023年的《中国睡眠大数据报告》显示:中国成年人失眠发生率高达38.2%,存在睡眠障碍的人群为5.1亿。

如今,还有不少人睡眠存在错误认知。常见的有:

误区一 晚上睡得晚,白天补回来就可以了,只要睡够8小时就能保证健康

这种情况常发生在年轻人中间,他们认为“8小时睡眠”就是健康的保证,只要保证整体睡眠时间就可以,甚至熬个通宵也无所谓。但事实是长期的睡眠节律紊乱或昼夜颠倒容易导致内分泌紊乱、植物神经紊乱,甚至导致猝死。所以有的人即使每天睡眠10小时,但是节律紊乱,仍会感觉困乏疲劳。

误区二 晚上睡不着,白天就多在床上躺着,哪怕不睡也能闭目养神

很多老年人有这样的习惯,晚上睡

眠时间较短,早上四五点就起床了。白天没事的时候就喜欢躺着,想通过这种方式让身体得到休息。这种行为也会导致睡眠节律紊乱,不但没有达到补充睡眠的作用,还会加重失眠、易醒等症状,导致更严重的睡眠障碍,形成恶性循环。

针对以上两种情况,正确的做法是:每天保证固定的时间入睡和起床,夜卧早起,保证昼夜节律正常。睡眠时长可因人而异,8小时睡眠不是每个人的必须时长,白天不困倦有精力即可。白天可以适当增加户外运动,有助于晚上快速入睡。

误区三 睡觉药有副作用和依赖性,吃上就戒不掉了,绝对不能靠睡觉药入睡

虽然助眠药物确实具有副作用和依赖性,但如果长期失眠还是应该寻求药物帮助。因为长期失眠对身体的危害更大,会增加心血管疾病、精神疾病的风险。而药物的副作用可通过定期监测来规避或改善。对于药物的副作用,我们要以客观的视角看待。

误区四 反反复复失眠,吃上睡觉药就能改善

这类人群与第三类形成鲜明反

差,过度依赖助眠药物改善睡眠。首先存在的误区是只依靠药物解决睡眠问题,这容易导致药物成瘾。除了依靠药物,我们还应该积极通过运动、冥想、改善睡眠认知等方式调整睡眠。其次,长期反复睡眠障碍的患者很可能有情绪障碍,很多焦虑抑郁患者的首发表现就是失眠。所以只依靠助眠药是无法根本改善睡眠障碍问题的。

针对误区三、四,正确的做法应该是积极寻求专业医师的评估,在医师指导下正确使用药物治疗。同时不要忽略定期的检查,以保障用药安全。

总体来说,改善睡眠质量,要规律作息,营造舒适的睡眠环境,确保卧室安静、黑暗、凉爽,使用舒适的床上用品,如合适的床垫、枕头和被子。睡前进行深呼吸、瑜伽、冥想等放松活动,避免刺激性活动,如观看恐怖电影。睡前避免饮用含咖啡因和酒精的饮品。白天进行适当的运动,可以帮助晚上更好地入睡。但注意不要在睡前进行剧烈运动。睡前避免过饱或过饿,可以适当摄入一些富含色氨酸的食物,如牛奶、香蕉、豆腐等,有助于促进睡眠。

南开区迎水道 这个路口通行有变

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,为提高道路通行效率,近日,交管部门对南开区迎水道与中孚路交口交通组织方式进行了优化调整。

迎水道是华苑地区重要通行道路,也是通往外环线的通道,日常交通流量大,特别是交通早晚高峰时段,通勤车辆与中孚路送学车辆叠加,在迎水道与中孚路交口左转和直行车辆易相互干扰,影响迎水道沿线通行。

为此,交警南开支队经现场调研,精心规划设计,对迎水道与中孚路交口西口交通组织方式进行优化调整。

一、每日7时至9时该路口禁止机动车左转、掉头,路面标识牌和地面提示标识均设有提示,驾驶人在上述时段内行经一车道时应自觉遵守交通标识标线指示,可直行至前方华苑路路口左转或掉头。

二、在迎水道(中孚路至外环西路段)北侧非机动车道内规划出一条右转专用机动车道,经迎水道去往外环西路的车辆,可提前在此路口分流进入新设置的右转专用车道,右转至外环西路,避免在迎水道与外环西路交口“扎堆”等候。

多区道路施工 过往车辆注意

本报讯(记者胡智伟)即日起,本市多区多条道路进行占路施工。交警提示广大市民,途经施工路段注意减速慢行。

因管线施工,即日起至5月31日,河西区围堤道(马场道至绍兴道段)、马场道(与围堤道交口)路面变窄。

因地铁9号线施工,即日起至6月17日,河东区光华路(富民路以东396米至津塘路交口)、津塘路(光华路至跃进路段,昆仑桥区段,5处非桥区段交口:广宁路、砖瓦厂路、龙峰路、雪莲南路、双东路,3处桥区段交口)、津塘路辅路(与跃进路、福山路交口)局部道路变窄。

因地铁施工,即日起至4月20日,红桥区新开大街(金钟桥大街至影院街段)、影院街(新开大街至南运河南路段)、南运河南路(金钟桥大街至金钢桥段)局部道路变窄。

因电力施工,即日起至4月4日,南开区西关大街(复兴路至富辛庄大街段)局部道路变窄。

因管线施工,即日起至5月14日,南开区灵隐道(三潭路至苏堤路段)局部道路变窄。

因电力施工,即日起至5月20日,河北区胜利路(金纬路至建国道段)、建国道(五经路隧道至平安街段)、榆关道(与天泰路交口)、天泰路(榆关道至席厂下坡道段)、金纬路(中山路至金钟路段)、黄纬路(中山路至四马路段)局部道路变窄。

因管道施工,即日起至5月31日,西青区天宇路(保泽西道至复康路段)局部变窄。

因电力施工,即日起至3月28日,西青区卉康道(外环线至万卉路段)局部变窄。

因道路施工,即日起至10月20日,滨海新区津港线滨海新区界内(K40+797至K44+329段)变窄。

写信寄哀思 文明祭扫新风尚

昨日,市民政局在东丽区秀欣园社区举办“清明,让我为您写一封信”文明祭扫进社区活动。活动现场,社区居民手写一封信,并投入寄思信箱,通过最朴实的方式表达对故去亲人的思念之情。据了解,市民政局将在清明节期间组织10场进社区活动,进一步推动移风易俗宣传,引导居民树立文明祭扫新风尚。

本报记者 周伟
通讯员 翟鑫彬



呼噜打得响 不是睡得香

本报讯(记者刘波)打鼾在日常睡眠中很常见,经常被认为睡得香、睡得沉。市人民医院耳鼻喉科主任医师杨相立提示,打鼾实质是一种疾病,称为鼾症,对自身危害不容忽视。鼾症作为常见的睡眠障碍疾病,是可防可控可治的。

如果鼾声规律且均匀,多属于单纯性鼾症,而伴有呼吸暂停的打鼾,就是睡眠时上气道塌陷阻塞出现呼吸中断、停滞,称为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,能让打鼾人在睡眠过程中持续低氧,出现晨起口干、头懵、日间嗜睡、注意力不集中等症,造成全身多器官多系统损害,如儿童发育迟缓、颌面畸形,成人高血压、冠心病、糖尿病、神经认知功能障碍,交通事故发生风险增加,甚至有猝死可能。

成年人阻塞性睡眠低通气综合征的病因很多,比如肥胖、鼻、咽、颈部解剖异常,合并疾病引发等,个性化治疗尤为重要。生活方式干预是一种手段,如减重、侧卧位睡眠等。此外,佩戴呼吸机、口腔矫治器治疗的长期管理,根据上气道阻塞平面制定鼾症手术方案,多部位阻塞实施多层面手术,已取得了显著疗效,尤其针对保守治疗依从性不佳的人群。

对于儿童来说,这是儿童睡眠呼吸障碍疾病中危害最为严重的疾病。造成儿童上气道阻塞的主要原因是腺样体、扁桃体肥大,此外还与肥胖、颌面畸形、神经肌肉疾病等因素有关,若得不到及时有效治疗,可能导致颌面发育异常(腺样体面容)、行为异常、学习障碍等。因此,发现孩子出现鼾症,要及时

对症治疗。

对于单纯性鼾症来说,网上流行的止鼾贴、止鼾鼻夹等并不能达到预期效果。单纯性打鼾的病人需要对因治疗、个体化治疗,除控制体重、侧卧位睡眠等生活方式干预外,对于鼻腔、咽腔狭窄的病人,推荐手术治疗。

还有两类人群需要关注。有的孕期女性会在妊娠中、孕晚期开始出现打鼾,甚至夜间憋醒,白天嗜睡、易怒、焦虑紧张等情况。这与体重增加、腹部负荷增多以及孕期激素水平变化有关,可能导致妊娠期高血压、糖尿病,先兆子痫以及胎儿生长速度异常。而绝经后女性体内性激素的减少导致体内脂肪沉积,尤其颈周的脂肪聚集,肌肉松弛,体重指数增加等改变,导致打鼾加重。针对妊娠期、绝经后鼾症患者,睡眠监测必不可少,除行为治疗干预外,推荐呼吸机治疗。